Личная диета от Y.D. :
Растительная пища и овощи - обычное употребление
Грибы - периодическое употребление
Из рыбы:
Лосось - нерегулярное употребление
Шпроты - по праздникам
Роллы - обычное употребление
Кальмары - обычное употребление
Молочные и творожные продукты за исключением творога и кефира - непостоянное употребление
Яйца - нерегулярное употребление, по большей части как добавки в пищи
Соль, сахар, приправы - минимальное употребление
Вода и минералаки - обычное употребление
Соки непостоянное употребление
Лимонады близкие к диетическим - обычное употребление
Мясо - обычное употребление
Чай и кофе - обычное употребление
Мед - по праздникам
Сладости - непостоянное употребление
Масло минимальное
Орехи бобы гречка крупа непостоянное употребление, хлеб обычное употребление

P.S. как вам моя диета друзья?